

# HIV e AIDS

## Informacao para os Jovens

**Tenha controle sobre a sua vida. Proteja-se contra o HIV/VIH! Você faz suas próprias escolhas, portanto, saiba como se manter seguro.**

### Esteja preparado

- Tenha sempre com você um preservativo (camisinha) de látex e saiba onde conseguir mais. Você pode obter preservativos (camisinhas) gratuitas em algumas clínicas, escolas e programas para jovens.
- Pratique pôr o preservativo (camisinha) para depois ficar à vontade.
- Usar o preservativo (camisinha) deve sempre fazer parte do ato sexual.
- Use um preservativo (camisinha) novo de látex na primeira vez e sempre que tiver relações sexuais.

### Aprenda a usar preservativo (camisinha)

- Use sempre um preservativo!
- Segure na ponta do preservativo para deixar espaço para o sémen
- Desenrole completamente até os pêlos púbicos
- Não deixe vaziar! Segure na borda ao retirá-la

### o mais seguro

- Optar por não ter relações sexuais
- Adiar relações sexuais até ter mais idade
- Saber o que é seguro e então estabelecer os seus limites
- Beijar, namorar, masturbar

### mais seguro

- Usar um preservativo (camisinha) de látex ou preservativo (camisinha) Reality™ para mulheres sempre que tiver relações sexuais. Usar somente lubrificante solúvel em água. Óleos, vaselinas ou loções para as mãos e corpo destroem o preservativo (camisinha).

- Lembrar-se de que corre alguns riscos ao fazer sexo oral. Não fazer sexo oral se você tiver feridas ou cortes na boca. Não escovar os dentes ou usar fio dental antes ou logo depois de fazer sexo oral.
- Usar um preservativo (camisinha) ou barreira de látex durante o sexo oral. É mais seguro se o seu parceiro não gozar dentro da sua boca.

## **nao e seguro**

- Ter relações sexuais vaginais ou anais sem usar um preservativo (camisinha)
- Compartilhar agulhas e objetos por qualquer razão

## **Se você quiser fazer o teste ... você pode fazê-lo por conta própria.**

Clínicas de STD\*, locais de teste de HIV/VIH, centros de saúde da comunidade e hospitais de Massachusetts oferecem aos jovens aconselhamento **anônimo** e testes gratuitos. Você pode ir a um destes locais e fazer os testes sem que seus pais ou qualquer outra pessoa saibam. Estes serviços são gratuitos (não será enviada à sua casa nenhuma fatura ou carta) e ninguém, nem as pessoas mais chegadas a você, podem obter uma cópia dos resultados do seu teste.

Para se informar sobre o local mais próximo para fazer os testes, ligue para a Linha Direta do Comitê de Ação AIDS/SIDA, no **1-800-235-2331**.

## **Agora você já sabe! Saber é poder!**

- Decida ter relações sexuais somente quando você quiser.
- Tenha sempre com você um preservativo (camisinha). Esteja preparado para proteger você e ao seu parceiro.
- Saiba como usar um preservativo (camisinha) para se proteger contra o HIV/VIH.
- Se você se sente pressionado/a a ter relações sexuais arriscadas, essa não é a pessoa certa para você ter relações sexuais.

- Proteja-se!

\*STD – doenças transmitidas sexualmente

# HIV

Virus de Imunodeficiência Humana

(VIH)

*causa*

# AIDS

Síndrome de Imunodeficiência Adquirida

(SIDA)

*O HIV/VIH é encontrado no sangue, no semen, nos fluídos vaginais ou no leite materno de uma pessoa infectada pelo HIV/VIH.*

## **Você pode contrair o HIV/VIH se:**

- tiver relações sexuais sem usar um preservativo (camisinha) ou barreira de látex.
- compartilhar agulhas para injetar drogas ou esteróides, ou para fazer “piercing” ou tatuagem.

***É importante saber escolher. Proteger-se contra o HIV/VIH significa escolher bem o que você fará ou não. Aprenda a proteger-se!***

**Os números 800 aqui indicados são gratuitos, confidenciais e não aparecem na sua conta de telefone:**

**Linha Direta do Comitê de Ação AIDS/SIDA**

**1-800-235-2331**

**TTY: 617-437-1672**

*Informação, apoio e referências sobre transmissão, teste e tratamento de HIV/AIDS (VIH/SIDA), DSTs e hepatite*

**Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (MAPS)**

**1-800-232-7725**

**TTY: 617-787-0557**

*Informação, apoio e referências sobre transmissão, teste e tratamento de HIV/AIDS (VIH/SIDA), DSTs e hepatite*

**Primeira Chamada de Ajuda**

**1-800-231-4377**

*Informação e encaminhamentos para vários serviços, inclusive para casos de HIV/VIH*

**Linha de Ajuda de Massachusetts para Informação  
e Educação sobre Abuso de Álcool e Drogas  
1-800-327-5050**

**TTY: 617-536-5872** (esta chamada não é gratuita)

*Informação e encaminhamentos a tratamento e grupos de apoio*

**Faça o teste.  
Receba cuidados. Receba apoio.**

Departamento de Saúde Pública de Massachusetts

Divisão HIV/AIDS • Revisto Junho de 2003

Produzido pela CL de Promoção de Saúde de Massachusetts

Fundação Médica

[www.mclearinghouse.com](http://www.mclearinghouse.com)

PORTUGUESE